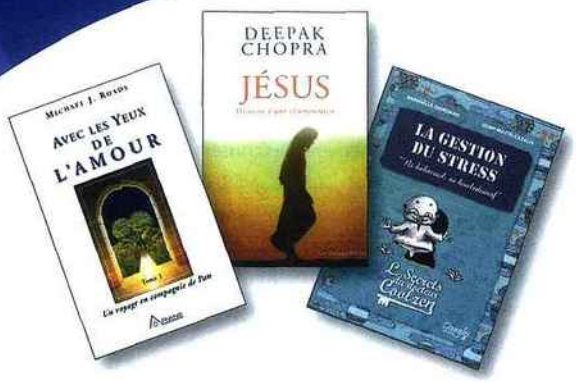
PLAISIR DE LIRE



AVEC LES YEUX DE L'AMOUR

Michael J. Roads - Editions Ariane

Dans ce récit d'illumination spirituelle, l'auteur nous raconte son initiation auprès du grand Esprit de la nature Pan sur des vérités sur la nature elle-même, mais aussi au mouvement de la vie vue avec les yeux de l'amour.

JÉSUS, HISTOIRE D'UNE ILLUMINATION

Deepak Chopra - Editions Guy Trédaniel

Deepak Chopra réinvente la vie de Jésus, dans ce roman à la fois captivant et inspirant. Se basant sur les « années perdues » dont le Nouveau Testament ne parle pas, l'auteur imagine l'itinéraire de ce grand initié, Jésus, sur la voie de l'illumination.

LA GESTION DU STRESS

R. Giordano & I. Mattei-Cazalis - Editions Dangles

Fini l'apprentissage laborieux et les exposés à rallonge ! Sérieux et complet sur le fond, esthétique et ludique sur la forme, ce livre vous révélera les secrets de la gestion du stress.

COACHING MÉDITATIF POUR SURMONTER LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE

Alain Héril - Editions Bussière

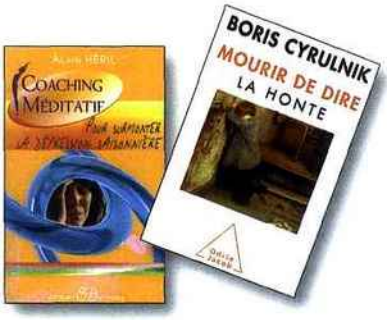
Ce livre propose une compréhension du phénomène dépressif, et, à l'aide d'exercices de visualisation et de pratiques actives de méditation, offre des voies nouvelles pour prendre en charge sa santé psychologique et ses relations au monde.

MOURIR DE DIRE - LA HONTE

Boris Cyrulnik - Editions Odile Jacob

« A la honte qui me fait me taire s'ajoute, si je parle, la culpabilité de vous entraîner dans mon malheur ».

Un nouveau visage de la honte, inédit, émouvant et profond, nourri par les acquis les plus récents des neurosciences et de la psychologie.



COUP DE COEUR

LES CINQ CHOSES QU'ON NE PEUT PAS CHANGER DANS LA VIE

David Richo - Editions Payot

Pourquoi tant de gens, malgré tous leurs efforts, n'arrivent-ils pas à être heureux et à mener une vie épanouie ? Parce qu'ils dispersent leur énergie à essayer de changer ce qui nepeut pas l'être.

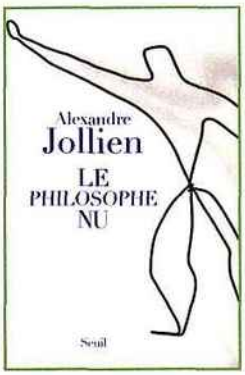
Il existe en effet cinq « données » de la vie qu'il ne sert à rien de vouloir maîtriser : tout change et a une fin ; les choses ne se passent pas toujours comme on l'avait prévu ; la vie n'est pas toujours juste ; la souffrance fait partie de la vie ; les gens ne sont pas toujours loyaux et aimants.

En acceptant de lâcher prise, de ne plus résister inutilement à ces faits immuables, mais au contraire de s'ouvrir à eux, il est possible de ressentir une libération et, sans aucunement être passsif, de goûter enfin aux vrais plaisirs, à la véritable richesse de la vie, de dire « oui » à ce que l'on est. Tel est l'enjeu de ce livre où l'auteur, s'appuyant sur trente ans d'expérience professionnelle et un certain nombre d'exercices pratiques, nous offre les clés du développement spirituel. David Richo, psychothérapeute, enseigne au célèbre Institut Esalen, en Californie.

REMARQUABLE

LE PHILOSOPHE NU

Alexandre Jollien
Editions du Seuil

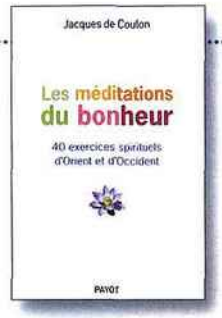


Comment vivre plus librement la joie quand les passions nous tiennent? Comment oser un peu de détachement sans éteindre un coeur? Eprouvé dans sa chair, Alexandre Jollien tente ici de dessiner un art de vivre qui assume ce qui résiste à la volonté et à la raison.
Le philosophe se met à nu pour ausculter la joie, l'insatisfaction, la jalousie, la fascination, l'amour ou la tristesse, bref ce qui est plus fort que nous, ce qui nous résiste... Convoquant Sénèque, Montaigne, Spinoza ou Nietzsche, il explore la dificulté de pratiquer la philosophie au coeur de l'affectivité. Loin des recettes et des certitudes, avec Houei-Neng, patriarche du bouddhisme chinois, il découvre la fragile audace de se dénuder, de se dévêtir de soi. Dans l'épreuve comme dans la joie, il nous convie à renaître à chaque instant à l'écart des regrets et de nos attentes illusoires.

LE LIVRE FINDHORN DU PARDON

Michael Dawson - Editions Le Souffle d'Or

Et si nous cessions d'accuser les autres et le monde extérieur de tous nos malheurs? Ce déni de notre responsabilité et cette projection sont les outils de notre ego: mais ce faisant, nous alimentons les conflits en nous. Or, c'est simplement notre interprétation des faits qui détermine nos émotions, et nous fait valser entre culpabilité et innocence. Michael Dawson, thérapeute, a été membre de la Fondation Findhorn pendant 6 ans, où il s'impliqua dans les domaines de la guérison. Depuis, il anime des ateliers sur le Cours en Miracles dans le monde entier. «Si vous haïssez quelqu'un, vous haïssez quelque chose en lui qui est une partie de vous-même. Ce qui ne fait pas partie de nous ne dérange pas.» (Hermann Hesse)



LES MÉDITATIONS DU BONHEUR

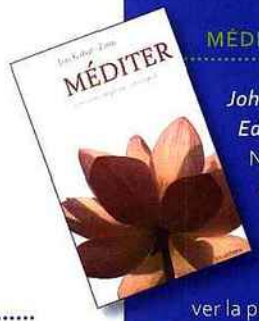
Jacques de Coulon - Editions Payot

40 exercices spirituels d'Orient et d'Occident. Ce livre s'adresse à toutes celles et à tous ceux qui veulent vivre leur dimension spirituelle, au sens large. Il n'est pas nécessaire de croire en telle ou telle divinité pour se lancer dans cette aventure. Il suffit au départ de faire ce pari: je suis plus que ce que je pense être... Jacques de Coulon, philosophe, a nourri son ouvrage de sa propre pratique de la méditation et de sa fréquentation de maîtres spirituels venus d'horizons différents, parmi lesquels Hamid Bey, Swami Sytyananda, le père Pierre-Marie Emonet, Guéshé Rabten Rinpoché, Emmanuel Levinas...

CÉSAR ET LE MAGICIEN D'HOMMES

Bernard Montaud
Edit'as

Dans ce nouveau roman plein de rebondissements, les héros nous révèlent quelques grands thèmes du monde «juste à côté»: le mystère de la relation spirituelle, les secrets d'une vieillesse radieuse, l'importance de la tâche accomplie, l'épreuve sacrée d'une mort réussie.



MÉDITER

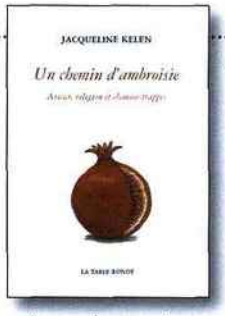
John Kabat-Zinn
Editions Les Arènes

Nous pouvons tous apprendre à méditer. Il suffit de s'arrêter quelques minutes par jour pour retrouver la paix de l'esprit et du coeur. Un livre de 108 leçons de pleine conscience, accompagné d'un CD de 12 méditations guidées à pratiquer chez soi avec la voix de Bernard Giraudeau.

ACCUEILLIR NOTRE VRAI MOI

Paul Ferrini
Editions Dangles

Comment guérir de ses blessures intimes, révéler le meilleur de soi et se réaliser pleinement. Ressentir notre souffrance et guérir de nos blessures est un choix que chacun acceptera ou refusera de faire. Si nous faisons ce choix, une lueur d'espoir brillera pour un nombre infini de gens. Si nous le refusons, le monde en deviendra un peu plus sombre et triste.



UN CHEMIN D'AMBROISIE

Jacqueline Kelen
Editions La Table Ronde

La plupart des religions parlent d'amour, mais se heurtent au désir amoureux et, le plus souvent, le combattent âprement. C'est ainsi que le christianisme, face à eros, a inventé agapê (la charité), ou que le bouddhisme invite à la compassion et ignore la passsion amoureuse. N'y a-t-il donc pas de connivences entre l'amour humain et la ferveur de l'âme? N'est-il point de caresses salvatrices?Au long de ces réflexions personnelles sur la quête d'immortalité et ses inévitables embûches, il est question de la Divinité, de la rencontre périleuse entre l'homme et la femme, de précieux désir, du corps, de la beauté, du silence, des vertus, de la liberté immense, de la fin'amor des temps courtois, des affinités entre érotique et mystique, et de la lumière de l'éveil.

AIMER SANS DÉVORER

Lytta Basset - Editions Albin Michel

L'auteure nous montre qu'il existe en chaque personne une étonnante réceptivité à l'amour, prête à s'épanouir dès lors que l'on consent à accueillir le manque comme une bénédiction. L'amour qui se sait indigent laisse la place à un «souffle de vérité» qui déstabilise, mais pour venir à bout des confusions, blocages et ressentiments. Il mène alors à la découverte d'une «part de feu» en soi dont on ne savait rien. Ce feu, ce souffle qui traversent tout être humain, sont ceux dont parle l'Evangile. Nous sommes invités à nous y exposer, hors de toute contrainte sociale, morale ou religieuse, pour accéder à des relations affectives fécondes.

L'INTROUVABLE

LE MOI DIVISÉ

Ronald D. Laing Editions Pluriel (1970)

Comment devient-on fou? C'est ce que montre le psychiatre anglais Ronald D. Laing en s'écartant des chemins théoriques de la psychiatrie clinique: comment ce qu'il appelle «l'insécurité ontologique» amène un individu à se sentir étranger à lui-même et au monde où il vit; comment, se créant un «faux moi» pour lutter contre l'angoisse, celui-ci peut l'envahir et faire de lui un psychotique ou un schizophrène chronique.

MODE D'EMPLOI DE LA CIVILISATION PLANETAIRE

Emmanuel-Juste Duits
Editions Chronique Sociale

Ce manifeste propose une voie à contre-courant du pessimisme ambiant. Il s'agit de faire en sorte que la mondialisation change de signe. Cela se fera par la volonté et l'initiative créatrice de citoyens libres. Nous vivons dans une société fascinante: en une vingtaine d'années, les possibilités d'expérience et de modes de vie données à chaque personne se sont démultipliées. Peu d'entre nous disposent d'un mode d'emploi pour voyager dans cette civilisation hypercomplexe. Nous sous-exploitons les possibilités que ce XXI^{ème} siècle peut offrir.

COMMENT DEVENIR UN BOUDDHA EN CINQ SEMAINES

Giulio Cesare Giacobbe
Editions First

Et si Bouddha était au fond le premier des psychologues? Qu'est-ce qu'un Bouddha? Un Bouddha n'est pas un dieu, un saint, un surhomme ou un être surnaturel. C'est l'un d'entre nous. Une personne ordinaire. C'est simplement quelqu'un qui a éliminé la souffrance. Il vit dans la joie, le rire, l'harmonie et l'amour. Parce qu'il a atteint la sérénité. Pour devenir un Bouddha, autrement dit un Sage, il faut acquérir un certain état d'esprit, et c'est un objectif que tout un chacun peut atteindre. Rassurez-vous, on ne vous demandera pas de vous raser la tête, de mendier pour vivre ou de porter une robe orange chaque jour que Dieu fait. L'unique objectif de cet ouvrage est de vous libérer. Diplômé de philosophie et de psychologie Giulio Cesare Giacobbe a exercé la profession d'analyste avant d'enseigner la psychothérapie.